

# Croquetas de Pavo

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 1 1/4 carne de pavo molida
- 1 taza migajas de pan
- 1 huevo
- 1/4 taza cebolla verde picada
- 3 cucharadas mostaza preparada
- 1/2 taza caldo de pollo
- Aceite en aerosol

## Preparación

1. Mezcle la carne de pavo molida, migajas de pan, huevo, cebollas y mostaza en un tazón grande. Forme 4 pastelitos, más o menos de 1/2 pulgada de grueso.
2. Engrase una sartén grande con el aceite en aerosol. Agregue los pastelitos y cocine, volteando una vez para dorar el otro lado. Cocine hasta obtener un color café-dorado por fuera y blanco por dentro, unos 10 minutos. Saque del fuego.
3. Agregue el caldo de pollo a la sartén y caliente a fuego algo hasta que se espese ligeramente el caldo, más o menos 1 ó 2 minutos. Sirva la salsa sobre los pastelitos.
4. Sirva sobre pan.

### Información Nutricional

| Nutrientes                   | Cantidad      |
|------------------------------|---------------|
| <b>Calorías</b>              | <b>340</b>    |
| <b>Grasa total</b>           | <b>14 g</b>   |
| Grasa saturada               | 4 g           |
| Colesterol                   | 145 mg        |
| <b>Sodio</b>                 | <b>450 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b> | <b>20 g</b>   |
| Fibra dietetica              | 2 g           |
| Azucares totales             | 2 g           |
| Azúcares Añadidas incluidas  | N/A           |
| <b>Proteinas</b>             | <b>33 g</b>   |
| Vitamina D                   | N/A           |
| Calcio                       | N/A           |
| Hierro                       | N/A           |
| Potasio                      | N/A           |

N/A - Información no está disponible

## Notas

Ohio State University Cooperative Extension, Quick and Healthy Meals  
Tips and Tools for Planning Meals for Your Family  
Cuyahoga County